

サンエースの現場レポート

今回は弊社が厚い信頼を寄せて使用している塗料、大手メーカー「日本ペイント」の「ラジカル塗料」をご紹介します！国産のアクリルベース塗料で防汚性・防藻性・防カビ性に優れ、耐久年数は10年という長さを持つのが特徴です。実際に弊社職人が塗装工事を行ったお宅は8年経っても汚れがほとんどなく、15年は持ちそうだと実感できるほどです。改めてその耐候性を実感しました。もちろんいくら材料が優れていても塗る職人が良くなければ意味がないので、弊社では1級塗装技能士の資格を持つ職人が丁寧に塗装を行います。東村山市では現在、住宅修築費補助制度がありますので、この機会に塗装工事をお考えの方は是非ご相談ください。



住まいのお手入れ

10分でできる簡単「網戸掃除」

外の風を家の中に気持ちよく取り入れるために、網戸は定期的に掃除をしましょう。強風が続いて汚れがひどいときは週に1回程度、それ以外は月に1回程度のお手入れでOKです。

●掃除機と新聞紙を使う網戸掃除

【準備するもの】

掃除機/新聞紙(ゴミ袋などのビニールでも可)/テープ(ガムテープなど)

①網戸の外側にテープで新聞紙を貼り付ける

テープを使って網戸の外側に新聞紙やビニール袋を貼ります。

②内側から網戸全体に掃除機をかける

網戸の内側(屋内側)に掃除機をあてて、ゴミを吸い取るためゆっくり動かします。

③外側の汚れが気になる場合は、新聞紙を内側に貼り替えて外側から掃除機をかける

外側の汚れは、新聞紙やビニール袋を内側に張り替え、外側からゆっくり掃除機を動かしてゴミを吸い取ります。

④サッシ部分や窓枠のホコリを掃除機で吸い取る

網戸の掃除機かけが終わったら、サッシや窓枠のホコリを掃除機で吸い取ります。新聞紙を当てて網戸の片側をふさぐことで、掃除機の吸引力を無駄なく利用することができます。

★掃除機以外に、フロアワイパーを使う掃除方法もオススメです。フロアワイパーの柄は短く、した方が力の調整がしやすく、小回りも利きます。汚れの少ない室内側から掃除を始めると、効率よく汚れが落ちます★注意:掃除機を使う際は、力を入れすぎると網戸がたわんで破れてしまう可能性があるため、ソフトタッチでかけましょう。

編集後記

お客様とのコミュニケーションを円滑にするために弊社独自のアプリを開発しました。お客様個人とのやり取りだけでなく、アプリ内で塗装の塗替えのシミュレーションや施工の写真をお見せできるなど機能は様々。登録をするだけで割引に使えるポイントを3万ポイント贈呈しています。1ポイント1円で使用することができます。最大10万ポイントまで使用可能です。無料ダウンロードで月額利用料もかからない、ただただお得なアプリです(笑)。今後もたくさんの機能を更新していく予定です、ご登録をお待ちしております！



穴埋め

二 字 熟 語

□に漢字を入れて、二文字熟語を完成させましょう！
矢印の方向に熟語が出来るように考えてね。



何
事
郷
意

答えは中面で
CHECK!

職人の ちよつと 一言

弊社には板金工という、屋根のカバー工事や雨樋工事など屋根の板金工事を専門に行う職人がいます。その名は南沢(なんざわ)邦彦。真面目で見えないところまでこだわる職人肌の持ち主で、弊社の中では一番お客様思いの優しい心の持ち主です。いつもニコニコしておしゃべりが大好きなので、気軽にお声がけいただければ嬉々とお話おすと思います(笑)。ピックアップでもご紹介した YouTube チャンネル「現場メシ【職人ドキュメンタリー】」出演しており、人柄が分かっていただけたと思うのでぜひご覧ください♪

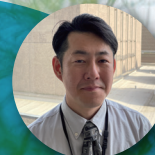


News Letter 2024.9

サンエース通信

Sunace
News Letter

こんにちは！
新井です！



私の今の悩みは「健康管理」についてです。

年々自分の健康状態が気になるもののジムに行くなど本格的な運動は時間的にも厳しいのが現実。ただ、正直運動不足になっているのも現実(笑)。言い訳ばかりもしてられないのでスキマ時間を見つけて、まずはウォーキングから始めようと思います。外の景色を見ながら歩くと気分も良いし、仕事にもメリハリがつく気がするので頑張ります！

PICK
UP

当社の職人がYouTubeに出演中♪

サンエースリフォームの職人がYouTubeチャンネルの「現場メシ【職人ドキュメンタリー】」に出演中です。内容は大きく前後半に分かれており、前半は社長や職人の仕事ぶりや人柄についてインタビューを受けて、後半では美味しい食事とお酒を嗜みながら気楽にお話をするというものです。ユニークな板金工事職人と、一級塗装技能士の資格をもつ強面だけど実は優しい職人の二人が出演します。東村山に根付いて活動する弊社のことを楽しく観て知っていただける動画になっていますのでぜひご視聴ください！



今月の健康レシピ大百科は

サッと作れる野菜のおかず



株式会社サンエースリフォーム

〒189-0003 東京都東村山市久米川町2丁目28-5

☎042-398-1717

受付時間 9時~18時(年末年始を除き無休)

<https://sun-ace-reform.com/>



ホームページは
こちらから！

東京都東村山市で外壁塗装、屋根塗装、板金工事、防水工事、シーリング工事、足場仮設のことなら株式会社サンエースリフォームまで

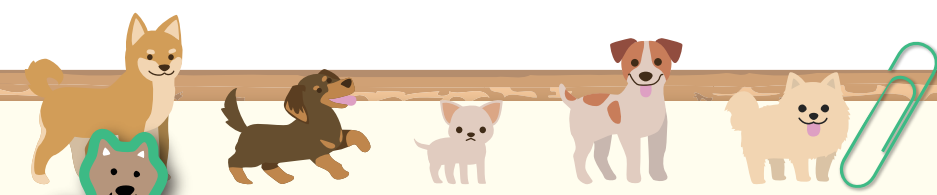
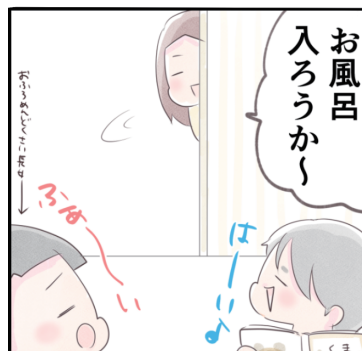
株式会社サンエースリフォーム ☎042-398-1717



サンエースリフォーム
公式アプリはこちら！

ようみんなの日常

作者:ようみん



愛犬健康チェック

今回のテーマ
秋の体調管理★
夏バテ防止の栄養素大研究!!

暦の上では秋と言われる9月ですが、まだまだ残暑が厳しく「夏バテ」などのちょっとした体調不良に注意しなければなりません。今回は、残暑を乗り切るわんちゃんのごはんについて考えてみましょう。

わんちゃんの夏バテ度チェック!

いつもより
疲れているように
見える

日中だるそうに
寝ている
ことが増えた

お腹がゆるい
または便秘気味

散歩に
行きたがらない

最近
食欲が減った

当てはまるものが多いほど要注意。
場合によっては、症状が悪化する前に獣医師に相談することも大切です。

夏バテ予防に効果的な栄養素は?

●タンパク質

タンパク質は夏バテ予防の観点から欠かせない栄養素。特に豚肉、鶏肉、牛肉、羊肉、馬肉、卵などはわんちゃんにとっても利用しやすい食材です。ペットフードにも含まれていますが、実際に食べているペットフードによってその量や質は異なります。ラベルに記載されている原材料や保証分析値などを参考に食事内容を把握するところからはじめましょう。

●ビタミンB群やビタミンC

ビタミンはわんちゃんの正常な発育や代謝を保つ上で重要な栄養素。トマト、カボチャ、モロヘイヤ、ゴーヤ、オクラなどの夏野菜をおやつやフードのトッピングとして活用するのもひとつですが、鶏や牛、豚などのレバーも夏バテ対策におすすめ。与えすぎはビタミンAの過剰摂取につながるので注意が必要ですが、適量ならおいしく栄養補給をしてくれる心強い食材です。



健康レシピ 大百科

今日の献立 サッと作れる野菜のおかず

もやしの煮びたし

【材料】(2人分)

もやし 小1袋 (約200g)
万能ねぎ 1束 (約100g)
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2と1/2
砂糖 大さじ1/2
水 1カップ

【つくりかた】

- ① 万能ねぎは6〜7cmの長さに切っておく。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮たったらもやしを加え、上下を返しながらしんなりするまで約3分煮る。
- ③ もやしを鍋の端に寄せ、あいているところに万能ねぎをくわえてさっと煮たらできあがり。

レタスのごまみそ汁

【材料】(2人分)

レタス 2枚 (約60g)
削りがつお 1袋 (約5g)
みそ 大さじ1から1と1/2
熱湯 各1カップ
白すりごま 適量

【つくりかた】

- ① レタスは小さめの一口大にちぎる。
- ② 器にレタス、削りがつお、みそを半量ずつ入れ、熱湯をそれぞれに1カップずつ注ぐ。
- ③ よく混ぜてみそを溶き、白すりごまをふったらできあがり。

照明の色と種類の選び方

印象が変わる

●光の色による心理効果

照明は、色や明るさによって、気分や集中力に影響があります。照明の色は主に3種類あります。

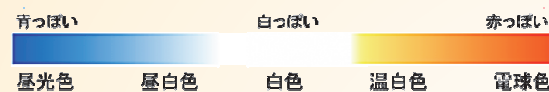
●電球色/暖色系のオレンジっぽい穏やかな色

●昼白色/太陽光に近い自然な白っぽい色

●昼白色/寒色系のすがすがしく爽やかな色

光には色温度というものがあ
り、色温度の低→高という変
化に対して、光色は赤→橙→
黄→白→青と変化します。

低いほど、暗くゆったりと暖
かい雰囲気になり、色温度が
高いほどクールな雰囲気とな
ります。昼光色の青っぽい光
は、目が冴える効果があるの
で、勉強時や仕事場などの集
中力が必要な際に向いていま
す。また、オレンジっぽい光は、
食べ物を美味しく見せる効果
があるので、それぞれに合っ
た用途で使い分けると良いで
しょう。



●場所別オススメの照明色

①リビング/リビング・ダイニングは、家の中心部であり、家族の団らんの中です。時には、家族以外の人を呼んでホームパーティーをしたり、見た目にもこだわりたいスペースです。家の雰囲気や、作りたい部屋のイメージにあわせて様々な種類の照明ライトを組み合わせてと部屋の雰囲気も変わってきます。

②キッチン・ダイニング/オレンジ寄りの光は優しい雰囲気、リラクゼーション効果があります。また、料理をより美味しく見せてくれる効果があります。

③玄関/帰ってきて最初に光が目に入る場所です。オレンジ色の照明があると、緊張も解けてホッとできる空間に。

④バスルーム・洗面化粧室・トイレ/身だしなみを整えたり、化粧をしったりする場所です。自然光に近い光の方が、見やすいだけでなく、外に出た時も室内で見たイメージに近いので安心です。

⑤寝室/和室/一日の疲れをとるためにも、快適な睡眠は重要です。そこで、快適な睡眠

毎日、当たり前のように点けている照明。照明器具も様々な種類があり、光の色やデザイン次第で、雰囲気をガラリと変えることができます。お部屋に合った照明器具と電球を選んで、落ち着ける部屋、仕事や勉強の効率のあがる部屋をつくってみませんか?

眠に導くためにも、オレンジ色の光がベストです。就寝前に本を読むという方は、白っぽい光にすべからず迷ってしまいが、白色にすると、一気に目が覚めてしまいがちです。本を読むのは白っぽい光の部屋にするなど、うまく時間を区切って使い分けましょう。

⑥子供部屋/元気がいい遊びで欲しいという場合には、白色の照明が適しています。白色光ははつきりと見やすいため、子供の安全面についても白色光がオススメです。反対に、夜寝る際は、オレンジ色の豆電球の光の方が眠りやすくなります。

〈場所による蛍光色の使い分け〉

場所	おすすめの蛍光色
リビング/ダイニング	昼白色・電球色
寝室	電球色
仕事部屋/勉強部屋	昼白色・昼光色
廊下/階段	電球色
風呂/トイレ	電球色・昼白色
脱衣所/洗面所	昼白色
クローゼット/物置	昼光色・昼白色

暮らしの防災豆知識 夏こそ対策を! 空き巣や泥棒から家を守る



空き巣や泥棒は、単に「お金がありそう」「留守がち」だからといって、ターゲットを絞るわけではありません。事前に調べて入りやすい家を狙って犯行に及びます。

●明かり対策

家に明かりがついていると、「ここには人がいる」ということが分かります。それだけ、明かりの存在は犯罪抑止に繋がります。したがって玄関やベランダなどには、センサーで明かりがつくようなアイテムを取り付けると良いでしょう。実際、家に人がいない場合でも、近づくだけで明かりがつけば、犯人は「人はいないはず」と思っている「この家は、防犯対策をしている」と気づかせることができます。

●音で抑止

家にいると、外の物音というのは気になるもの。家族が帰宅する時、足音などで気づくこともあります。つまり、この音も防犯対策になるということ。家の周りに砂利などを敷けば、空き巣や泥棒は嫌がり、近づきにくくなります。

●死角を作らない

空き巣や泥棒は、人目につくような環境にある家には入りにくいものです。戸建ての場合には、塀で囲ったり、植込みなどを作っている人も多いと思いますが、完全に家の周りを隠すのではなく、少し低めにしておいて、あえて人の目につくような環境を作ることがおすすめです。これだけでも、空き巣や泥棒にとっては入りにくい環境になります。

